



320 gram
groenten per
portie *

Smeuïge fregola (à la Sardinië)

met vis en venkel

Op Sardinië eten ze graag zeevruchten bij de fregola die doordrenkt is met een overheerlijke tomaten-venkelsaus. Wij doen er vis bij, zeker even lekker! Denk er een zonnetje en de zee bij en je waant je op vakantie in Zuid-Europa.

25 min | 688 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Tomaat	g	150	300	450	600
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
Witvis snippers	g	100	200	300	400
Fregola (parelcouscous)	g	85	170	255	340
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Rucola	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	75	150	225	300
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	tl	1	1	1	1
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de tomaten en snijd in stukjes. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de venkel in reepjes. Bereid de bouillon.
2. Verwarm een scheut olijfolie in een brede bakpan en bak eerst de witvisnippers 2-3 minuten. Kruid met zout en peper, schep uit de pan en leg opzij. Bak de ui, knoflook en venkel 2-3 minuten op hoog vuur. Voeg de tomaten toe en bak nog eens 2-3 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en laat de tomatensaus 8-10 minuten sudderen.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de fregola in 10 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen. Voeg een beetje olijfolie toe en meng door.
4. Voeg de fregola toe aan de tomatensaus samen met de gebakken vis. Breng goed op smaak met citroensap, paprikapoeder, peper en zout. Hak de rucola grof en schep deze door het gerecht.

Tip: Uiteraard kun je de saus ook pureren, maar dat is bijna zonde van de heerlijke venkel. Kritische eters aan tafel? Maak dan een kleine salade van fijngesneden venkel met een druppel citroensap, olijfolie en balsamico-azijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

